

健康家园

健康小贴士

吃了就睡 血管受罪

□杨子超

冬季,万物都在休养生息,不少人也进入“冬眠模式”,总是昏昏欲睡,甚至一吃完饭,就躺到了床上。

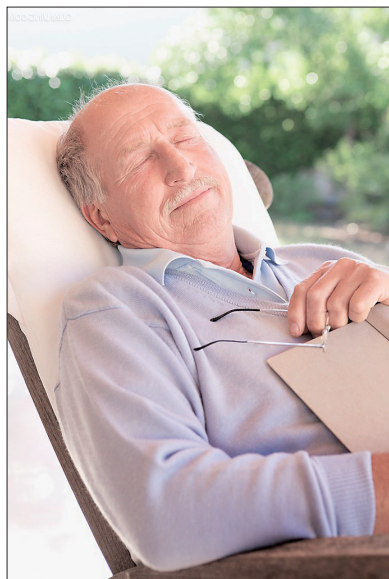
冬天的确是睡觉的好时节,古人在冬季也讲究“早卧晚起”,给身体积蓄“能量”。然而,对老年人和患有心脑血管疾病等慢性病的人来说,无论什么时候,都要养成良好的睡眠习惯。

3天前,65岁的齐先生因为突发脑梗中被送到医院,他患高血压多年,但很注意治疗、保养,身体状况也不错。医生仔细询问发现,最近一段时间,齐先生睡得特别多,常常一吃完午饭就困得不得了,倒头就睡一两个小时。他的脑梗中很可能是饭后睡觉导致大脑供血不足引起的,如果耽误治疗时机,很可能诱发心肌梗死、大面积脑梗死等严重后果的发生。

不良的睡眠习惯对健康影响很大。刚吃完饭就睡觉,很容易引起食物反流,轻则会引起胃部不适,重则会引起反流性食管炎。此外,入睡以后,食物中的热量会转变为脂肪,容易导致肥胖、血脂升高等。更严重的是,饭后血液会集中在消化系统,导致心脏、大脑等重要器官的血流量相对减少。此时,如果立即睡觉,可能加重心脑血管供血不足,出现胸闷、头晕、乏力等不适,严重者可能诱发心脑血管意外。

因此,饭后最好适当调整一下,过半个小时再上床睡觉。另外,午睡时间不要太长,最好控制在1个小时内。

此外,以下三个不良习惯也会影响心脑血管健康:第一、早起赖床。冬天,很多人睡醒后舍不得从温暖的被窝里爬出来,殊不知,经过一夜睡眠,身体处在缺氧的小环境中,继续赖床会加重心脑血管负担。第二、睡回笼觉。有人喜欢吃过早饭后,再上床躺一会儿,这种做法很容易使心脏功能“大起大落”,不仅影响锻炼效果,还可能招来疾病。第三、趴着睡觉。趴着睡觉时,头部过度前倾,容易压迫心脏和颈动脉,使心脑血管供血不足,对心功能不好的人来说是雪上加霜。



(资料图片)

市第三人民医院(原铁路医院)眼科显微技术

玻璃体切割术
解决眼部问题更迅速

(资料图片)

□王小燕

您是否因外伤性视网膜脱离而焦虑?因眼部有异物,无法看清世界而苦恼呢?别担心,洛阳市第三人民医院(原铁路医院)眼科帮您解决问题。

因交通事故致左眼出血,今年37岁的张先生被送至市第三人民医院(原铁路医院)眼科就诊。该院眼科主任、副主任医师李景波对患者进行检查后发现,患者左眼结膜充血,左眼球内进入微小金属异物,如不及时将异物取出,有可能引发失明的严重后果。根据患者的眼部情况,李景波建议患者采用睫状体扁平部三切口闭合式玻璃体切割术。患者及家属同意进行玻璃体切割术。术中,李景波顺利将患者的眼中异物取出,术后5天,患

者左眼的视力恢复至术前水平。

家住西工区的李先生今年49岁,因右眼外伤被送至市第三人民医院(原铁路医院)眼科就诊。患者被确诊为右眼外伤性视网膜脱离、玻璃体积血、人工晶体眼等,患者眼睛对外界仅有光感,因此强烈要求进行手术治疗。李景波认为,患者的情况完全可以进行玻璃体切割术。手术进行了1个小时左右,患者的视网膜成功复位、玻璃体积血也被清除,术后,患者裸眼视力恢复至0.2。

与传统的手术相比,显微手术具有明显的优势。李景波介绍,玻璃体切割术是使用特制的套管针直接穿刺白眼球,通过三个直径为0.6毫米的针眼建立手术所需通道,进入玻璃体腔进行手术。玻璃体切割术治疗

眼球内异物,是在可视的情况下清除异物的,准确度高,减少了手术的盲目性。玻璃体切割术治疗外伤性视网膜脱离减少了手术次数,避免多次手术对患者眼内结构的损伤,最大限度地恢复了患者的视力水平。此术式是20世纪70年代初发展起来的显微眼科手术,手术范围除角膜、巩膜外,几乎适用于整个眼球,以创伤小、安全性高、手术适应范围广,给无数眼疾患者带去了光明,被称为眼科治疗史上的一大进步。

李景波说,因外伤而引起的眼部疾患可造成严重后果,因此,如果眼部有了外伤,要立即到医院进行检查,及时确诊、及时治疗,以免贻误最佳治疗时机,造成严重后果。

如有需要,您可拨打0379-62723587进行咨询。

相关链接

洛阳市第三人民医院眼科为洛阳市重点专科,经多年来的发展,现已经建设为设备齐全、技术精湛、服务优质,拥有单独门诊、住院部、手术室的眼科医院,综合实力处于豫西地区领先水平。多年来,全科医务人员以“诚心、细心还您清晰世界”为宗旨,为众多眼病患者带来了光明和希望。眼科凭借其卓越的技术优势和在我市眼科领域的地位,在2010年、2012年卫生部中华健康快车项目中,被确定为“健康快车”洛阳行活动唯一基地医院,负责对白内障患者的初筛、复筛等工作,共协助该项目为2626名白内障患者进行复明手术,被卫生部命名为中华健康快车白内障治疗中心。

市精神卫生中心医护人员:

专业的医生 贴心的“保姆”

□刘伟

提起市精神卫生中心,普通的市民总会有一种“既神秘又恐怖”的感觉,精神障碍患者这个群体,更是会让人产生一种复杂的情绪。患者在市精神卫生中心的生活如何?那里的医护人员又是怎样的工作状态?这是我们今天所要关注的。

除了为精神障碍患者治疗疾病,市精神卫生中心还要让其养成规律的生活习惯,保证其回归社会和家庭后也能有基本的生活自理能力。因此,市精神卫生中心的医务人员不仅要肩负治病责任,还要当个贴心的“保姆”——那些身体机能严重衰退的患者吃饭需要喂,衣服需要护士帮忙穿,洗澡也需要医护人员动手。

精神二科主任刘燕朋说,哪个患

者爱吃什么、不爱吃什么,医护人员都记得非常清楚。不仅如此,医护人员还要了解他们的生活习惯、性格特点,甚至病人与亲属之间有无矛盾等,这样才能在心理治疗过程中“对症下药”。

当患者病情发作时,医护人员经常挨打。“干精神科的,不可能没挨过打,挨了打不能还手,否则你就像病人一样了。”刘燕朋说,挨了打还要哄着病人,让其情绪稳定下来,这是最起码的职业道德。很多时候,精神科医护人员不被外界所理解。因为所处环境的特殊性,正常人也多戴着有色眼镜看待这类医院,甚至医护人员找对象都会受歧视。

有些精神疾病患者家属觉得丢人,不愿让精神障碍患者入院治疗;有些则是不管不顾,等到出事才想起来到医院,这时,患者多数已经病重。

对精神障碍患者的治疗不仅仅是医院的事,无论病人在医院的治疗效果有多好,也无法代替其回到社会上的“治疗”。不少患者出院之后,仍会受到歧视,这导致其病情反复,多次住院。有些患者家属在多次治疗之后,迫于费用或其他压力选择放弃,最终导致精神病人流落街头,这是最让医护人员惋惜的。所以,每到探视时间,刘燕朋和同事就不断对患者家属进行宣教,让他们对精神疾病有更深入的了解,也劝导家属主动送患者去治疗,坚持让其服药,不要轻言放弃。

对于出院的患者,医护人员会主动打电话催家属带患者常来复诊。尽管有时知道这样的宣教工作并没有多大效果,但他们还是一次次进行劝导,毕竟有一个家属听得进去就会解救一名精神障碍患者。